

Mad - og Måltidspolitik



Mad- og måltidspolitik i Skipper Clement Børnhave og Vuggestue

I vores daginstitution lægger vi vægt på sunde madvaner, gode måltidsoplevelser og energi til leg og læring hele dagen. Det betyder, at vi har nogle fælles retningslinjer for mad og drikke, som vi beder alle forældre om at følge.

Sundhed og energi til en hel dag

Børns kroppe og hjerner har brug for god, nærende mad, som mætter og giver energi. Når børn spiser sundt og varieret, er de bedre rustet til at lege, lære og være en aktiv del af fællesskabet hele dagen. Vi opfordrer altid til at følge fødevarestyrelsens kostråd, som tager udgangspunkt i "Madpakke Hånden". 5 fingre til at huske, hvad der er godt at få med i en sund madpakke.

- Brød – fuldkornsbrød – helst fuldkornsvarianter af rugbrød, boller eller andet brød
- Grønt – snackgrønt, salat eller grønt på brødet
- Pålæg – bælgrugter, kylling, æg, ost eller kød
- Fisk – mindst en slags fiskepålæg eller skaldyr
- Frugt – det friske og søde.



Børn under 4 år har et lavt energibehov og en lille mave med begrænset plads. Samtidig har de stort set det samme behov for næringsstoffer som ældre børn. Der er derfor reelt ikke plads til snacks og søde sager (og søde drikkevarer), hvis de mindste børn samtidig skal have plads til en sund og varieret kost, som dækker deres behov.

Madpakker:

Hver dag skal børnene medbringe **to madpakker**:

1. **Formiddags- og frokostmadpakke** – som indeholder mad til både formiddag kl.8.40 og frokost kl.11.00.
2. **Eftermiddagsmadpakke** – som vi spiser kl.14.00

Vi oplever at når der er for mange små pakker med kiks, myslibar eller lignende i madpakken, så spiser børnene kun disse små snacks eller ikke helt kan overskue hvor de skal starter. Gør jer selv en tjeneste og gør det simpelt.

Lad vær med at fylde madpakkerne med myslibar, mælkesnitter, kiks, småkager o. lign. I har rig mulighed for selv at tilbyde børnene disse snacks hjemme. Vi opfordrer til I kun giver sådanne snack med om fredagen.

Eksempler på gode madpakkemuligheder:



Drikkedunk

Børnene skal medbringe en drikkedunk **med vand** hver dag. Vi fylder drikkedunken op i løbet af dagen.

Vi siger nej tak til: Juice, Kakaomælk, Sodavand og saftvand

Vand er det bedste og sundeste valg – og det slukker tørsten uden at give børnene et ustabil blodsukker.

Fødselsdage

Fødselsdage er en stor og vigtig begivenhed i børnelivet – og det fejrer vi naturligvis også.

Fødselsdagen kan fejres på flere måder:

- På barnets stue, hvor I kan medbringe noget til formiddagsmaden, middagsmad eller eftermiddagsmaden.
- I kan også medbringe **en dessert til efter madpakken**, f.eks. flødeboller, muffin, frugtspyd, is eller lignende.
- Vi vil gerne sige **NEJ TAK** til slikposer og slikkepinde.
- På stuen pynter vi op med flag og fødselsdagsstol 😊

Fejring af fødselsdag hjemme er en mulighed, når barnet fylder 4 år. Her kan I invitere stuen hjem, vi går fra børnehaven senest kl. 09.00 og skal være hjemme i børnehaven igen senest kl. 12.00. I har også mulighed for at låne **"Kahytten"**, som I selv kan pynte op og bruge til at fejre fødselsdagen sammen med stuen.

Samarbejde og ansvar

Vi ser forældrene som vigtige samarbejdspartnere i arbejdet med at give børnene gode og sunde madvaner. Vores rolle som personale er at skabe trygge og hyggelige rammer omkring måltiderne og støtte børnene i at få gode madoplevelser – sammen med kammeraterne.

Hvis I har spørgsmål eller behov for inspiration til madpakker, er I altid velkomne til at spørge personalet.

Tak for jeres støtte og samarbejde

Personalet i Skipper Clement Børnhave og Vuggestue